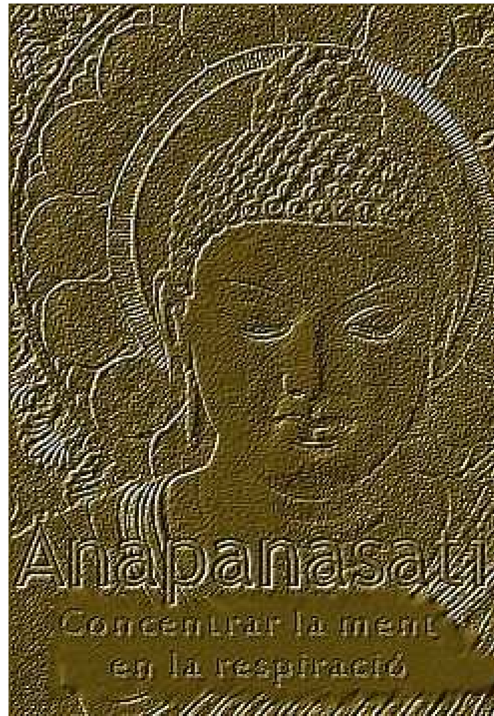


ANAPANA-SATI

(Concentrar la ment en la respiració)

Comentat per Mahathera Nauyane Ariyadhamma

Dedicat al benaurat, a l'arahat , al totalment Il·luminat

Anapana-sati, la meditació en la respiració (inhalació i exhalació), és el primer tipus de meditació exposada pel Buda en el *Maha Satipatthana Sutta*, el gran discurs dels fonaments de l'atenció. El Buda va posar especial èmfasi a aquesta meditació, ja que és la porta d'entrada a la il·luminació i al *nirvana*; i perquè ha estat adoptada per tots els budes del passat com la base principal del seu assoliment de la budeidad. Quan el benaurat es va asseure al peu de *l'arbre de bodhi* i va decidir no aixecar-se fins a abastar la il·luminació, va prendre *l'anapana-sati* com el seu objecte de meditació. Sobre aquesta base, va aconseguir les quatre absorcions (*jhanes*), va recordar les seves vides prèvies, va desentranyar la naturalesa del *samsara*, va experimentar els successius coneixements introspectius i, en el capvespre, mentre tremolaven els 100,000 universos, va aconseguir la saviesa il·limitada d'un Buda totalment il·luminat.

Oferim, llavors, la nostra veneració al benaurat, algú que va arribar a ser un Buda incomparable transcendint al món mitjançant aquesta meditació *anapana-sati*. Comprenguem completament aquest tipus de meditació, amb saviesa tan radiant com el sol i la lluna. I que a través del seu poder assolim la beneïda pau del *nirvana*.

EL TEXT BÀSIC

Examinem primer el significat del text exposat pel Buda sobre el *anapana-sati*. El text comença:

> *"Hola, monjos. Un monjo que ha anat al bosc, o al peu d'un arbre, o a un lloc buit, sentat amb les cames creuades, mantenint erecta la esquena, fent emergir l'atenció plena dins seu."*

Això significa que qualsevol persona que pertanyi a un dels quatre tipus d'individus esmentats en aquest ensenyament - és a dir, *bhikkhu* (monjo), *bhikkhuni* (monja), *upasaka* (laic), o *upasika* (laica) - desitjós de practicar aquesta meditació, ha d'anar ja sigui a un bosc, al peu d'un arbre apartat, o a un estatge solitari. Un cop en l'indret elegit haurà d'asseure's amb les cames creuades, mantenint el seu cos en posició erecta i centrar la seva atenció en la punta del seu nas.

Si fa una inhalació llarga, haurà de estar plenament atent a aquest fet. Si fa una exhalació llarga, haurà de estar plenament atent a aquest fet. Si pren una inhalació curta, haurà de estar plenament atent a aquest fet, si fa una exhalació curta, haurà de estar plenament atent a aquest fet.

> *"Inhala experimentant el cos íntegrament, exhala experimentant el cos íntegrament."*

Amb l'atenció ben enfocada, el meditador observa atentament el principi, el mig i el final de les dues fases de la respiració: Inhalació i exhalació. A mesura que practica l'observació de la inhalació i l'exhalació amb atenció, el flux respiratori s'anirà calmant.

El Buda il·lustra això amb un símil. Quan un hàbil torner o el seu aprenent treballen un objecte en el seu taller, atenen a la seva tasca amb atenció concentrada: En fer un gir llarg o un de curt, saben que estan fent un gir llarg o un de curt. De la mateixa manera, si el practicant de meditació inhala llargament ho entén com a tal; i si exhala llargament, ho entén com a tal; si fa una inhalació curta, ho entén com a tal i si la seva exhalació és curta, ho entén com a tal. Exercita la seva atenció de manera que veu el principi, el mig i el final d'aquestes dues funcions d'inhalació i exhalació. Observa amb saviesa que aquests dos aspectes, inhalació i l'exhalació, s'han calmat.

D'aquesta forma, el meditador observa les dues fases, inhalació i exhalació, en ell mateix, i les dues fases, inhalació i exhalació, en altres persones. També observa la inhalació i l'exhalació en ell mateix i en els altres quan es manifesta en ràpida alternança. Observa també la causa del sorgiment de la inhalació i l'exhalació i la causa de la cessació de la inhalació i l'exhalació, i el moment a moment del sorgiment i la cessació de la inhalació i l'exhalació.

S'adona llavors que el seu cos, en el qual es donen les dues fases d'inhalació i exhalació, és únicament un cos, no un ego o "Jo". Aquesta atenció plena és útil per desenvolupar una millor i més profunda atenció i saviesa, capacitant-lo per descartar les concepcions errònies de les coses en termes de "Jo" i "meu". Llavors, arriba a estar capacitat per a la vida amb saviesa respecte a aquest cos i no s'aferra al món amb avidesa, arrogància o visió errònia. Vivint sense aferraments, el meditador recorre el camí cap al *nirvana* mitjançant la contemplació de la naturalesa del cos.

Aquesta és una paràfrasi amplificada del passatge del *Maha Satipatthana Sutta* sobre el *anapana-sati*. Aquest tipus de meditació ha estat explicat en setze formes diferents en diversos sutres. D'aquests setze, el primer grup de quatre ha estat explicat aquí. Però aquests quatre són els fonaments de les setze formes en les quals pot practicar-se el *anapana-sati.*

ELS PRELIMINARS DE LA PRÀCTICA

Ara hem d'investigar les etapes preliminars de la pràctica d'aquesta meditació. El Buda va recomanar practicar *anapana-sati* en un indret apartat. En el *sutra* ha esmentat tres llocs; el bosc, el peu d'un arbre, o un lloc buit. Es pot triar també una tranquil·la cabana, o una habitació lliure de la presència d'altres persones.

El Buda va recomanar un lloc així per la raó que, per practicar *l'anapana-sati*, el silenci és un factor essencial. Un meditador principiant trobarà més fàcil desenvolupar la seva concentració mental en la respiració només si hi ha silenci. Encara que un no pugui trobar el silenci complet, hauria de triar un lloc tranquil on es pugui gaudir de privadesa.

Després, el Buda va explicar la postura de meditació. Hi ha quatre postures que poden adoptar-se a l'hora de meditar: Assegut, dempeus, estirat al terra i caminant. D'aquestes la postura més adequada per a la pràctica de *l'anapana-sati* al principi, és la primera.

La persona que desitgi practicar *l'anapana-sati* ha d'asseure's amb les cames creuades. Pels monjos i els homes laics, el Buda ha recomanat la posició de cames creuades. Aquesta no és una postura fàcil per a tots, però pot dominar-se gradualment. La posició de cames mig creuades es recomana a les monges i dones laiques. Aquesta és la postura d'assegut amb una cama doblegada. Serà molt benèfica si la postura de cames creuades recomanada als monjos i homes laics pogués adoptar-se en la posició de "lotus" amb els peus voltejats cap amunt i descansant-los en les cuixes oposades. Si això fos un inconvenient, un pot asseure's amb tots dos peus recollits sota el cos.

En la pràctica de *l'anapana-sati*, és imperatiu sostenir el cos dret. El tors ha de mantenir-se erecte, però ni tirant ni rígid. Un pot conrear aquesta meditació adequadament només si tots els ossos de l'espina estan alineats en una posició erecta. Per tant, aquest consell del Buda de mantenir erecta la part superior del cos ha de ser entès i seguit escrupolosament.

Les mans han de col·locar-se suaument en la falda, el dors de la mà dreta sobre el palmell de la mà esquerra. Els ulls poden estar tancats suaument o semitancats; el que resulti més còmode. El cap ha de sostenir-se dret, inclinat lleugerament en angle cap avall, el nas perpendicular al melic.

El següent factor és el lloc on fixar l'atenció. Per conrear *l'anapana-sati* un ha d'estar clarament atent al lloc en el qual l'aire entra i surt tocant les fosses nasals. Això se sentirà com un punt sota les fosses nasals o sobre el llavi superior, on es presenti el contacte de l'aire en entrar i sortir de les fosses nasals, en el qual pugui sentir-se amb major precisió. En aquest punt, haurà de fixar-se l'atenció, com un sentinella que observa una porta.

Seguidament, el Buda explica la manera com haurà de conrear-se *l'anapana-sati*; Un inhala atentament i exhala atentament. Des del naixement fins a la mort, aquest procés d'inhalació i exhalació continua sense pausa, però com que no parem atenció en aquest fet, ni tan sols ens adonem de la presència de la respiració. Si ho fem, podem obtenir un gran benefici gràcies a la calma i la introspecció. Per tant, el Buda ens aconsella que estiguem atents a la respiració.

El practicant de meditació que observa conscientment la respiració d'aquesta manera, no ha de tractar mai de controlar la seva respiració o retenir-la amb esforç. Ja que si controla o reté la respiració amb esforç conscient, es fatigarà i la seva concentració mental es veurà afectada i interrompuda. La clau de la pràctica és fixar l'atenció de forma natural en el punt on se sent que entren i surten les inhalacions i exhalacions. Llavors, el meditador ha de mantenir la seva atenció en la sensació de contacte de l'aire en les fosses nasals, mantenint l'atenció tan contínua i consistent com sigui possible.

ELS VUIT PASSOS

Per ajudar a que els practicants desenvolupin aquesta meditació, els comentadors i mestres de meditació recomanen vuit passos progressius en la pràctica. Aquests vuit passos seran enumerats primer i, després, explicats en relació al procés meditatiu real.

Els noms dels vuit passos són: Comptar (*ganana*); seguiment (*anubandhana*); contacte (*phusana*); concentració (*thapana*); observació (*sallakkhana*); allunyament (*vivattana*), purificació (*parisuddhi*); i recapitulació (*patipassana*). Els vuit cobreixen el curs complet del desenvolupament meditatiu fins a aconseguir l'estat d'*araha*t.

(i) Comptar (*ganana*)

Comptar está recomanat per a aquelles persones que mai abans han practicat *anapana-sati*. No és necessari pels qui han practicat meditació durant un període considerable de temps. No obstant això, com és necessari tenir un coneixement d'això, comptar ha d'entendre's de la següent manera:

Quan el meditador se senti a meditar, fixa la seva atenció en la punta del seu nas i observa conscientment a la seqüència d'inhalació i exhalació. Nota com l'aire entra, i nota quan surt, tocant novament la punta del seu nas o el llavi superior. En aquest moment comença a calcular o enumerar aquests moviments.

Hi ha quatre mètodes d'enumeració. El més fàcil fa així: Durant la primera inhalació-exhalació que fem diem mentalment "un, un"; la segona "dos, dos"; la tercera "tres, tres"; la quarta "quatre, quatre", la cinquena "cinc, cinc", i així fins a la desena inhalació que enumerem "deu, deu". Després el practicant torna a "un, un" i continua fins a "deu, deu". Això es repeteix una vegada i una altra de l'un al deu.

En si, el sol fet de comptar no és la meditació, però l'enumeració ha arribat a ser un auxiliar essencial per a la meditació. Una persona que no ha practicat meditació abans, pot trobar difícil d'entendre la naturalesa de la seva ment, i podria pensar que està meditant mentre que la seva ment es dispersa. Comptar és un mètode fàcil per controlar la ment erràtica.

Si una persona enfoca concentradament la seva atenció, pot mantenir correctament l'enumeració. Si la seva ment vola en totes direccions, i perd el compte, aquesta persona es confon i així pot adonar-se que la seva ment està divagant. Si la ment perd contacte amb l'enumeració, el meditador ha de començar novament des del principi, àdhuc si s'equivoca mil vegades.

A mesura que es desenvolupa la pràctica, pot haver-hi un temps en el qual la inhalació i l'exhalació són més freqüents i no és possible repetir el mateix nombre moltes vegades. Llavors, el meditador ha d'enumerar ràpidament "un", "dos", "tres", etc. Quan compte d'aquesta manera pot comprendre la diferència entre la inhalació i exhalació perllongada i la inhalació i exhalació breus.

(ii) Seguiment (*anubandhana*)

"Seguiment" significa seguir la respiració amb la ment. Quan la ment aconsegueix

concentrarse en la inhalació i exhalació, la enumeració s'atura i es reemplaça pel seguiment mental del curs de la respiració. Això fou explicat pel Buda de la següent forma:

> *"Quan el meditador inhala profundament observa que està inhalant profundament; i quan està exhalant profundament, observa que està exhalant profundament."*

Aquí, un no pren deliberadament una llarga inhalació o una llarga exhalació. Un simplement observa el que està passant sense interferir.

En el següent passatge, el Buda ha declarat que el meditador s'entrena a si mateix pensant:

> *"Inhalaré experimentant la totalitat del cos, i exhalaré experimentant la totalitat del cos."*

Aquí, "la totalitat del cos" significa el cicle complet d'inhalació i exhalació. El meditador ha de fixar la seva atenció de tal forma que pugui veure el principi, el mig i el final de cada cicle d'inhalació i exhalació. És aquesta la pràctica anomenada "experimentant la totalitat del cos."

El principi, el mig i el final de la respiració han d'entendre's correctament. És incorrecte considerar la punta del nas com el principi de la respiració, el pit com el centre, i l'obligo com el final. Si un intenta rastrejar la respiració des del nas a través del pit fins al ventre, o seguir-la en la seva sortida des del ventre a través del pit fins al nas, la concentració d'un serà interrompuda i la ment es tornarà agitada. El principi de la inhalació, entesa adequadament, és l'inici de la inhalació, el mig és la continuació de la inhalació i la fi és quan s'ha completat la inhalació. D'igual forma, respecte a l'exhalació, l'inici és el principi de l'exhalació el mig és la continuació de l'exhalació i la fi és quan s'ha completat l'exhalació. "Experimentar la totalitat del cos" significa estar alerta al cicle complet de cada inhalació i exhalació, mantenint la ment concentrada en el punt al voltant de les fosses nasals o en el llavi superior, on se sent l'entrada i la sortida de l'aire.

Aquest treball de contemplació de la respiració a l'àrea que circumda les fosses nasals, sense seguir la seva entrada i sortida del cos, s'il·lustra en els comentaris amb els exemples del porter i la serra.

Així com el porter examina a cada persona que entra i surt de la ciutat només mentre passa a través de la porta, sense seguir-lo cap a dintre o cap a fora de la ciutat, així el meditador ha d'estar atent a cada respiració només mentre passa a través de les fosses nasals, sense seguir-ho a l'interior o a l'exterior del cos.

Així com un home serrant un tronc mantindrà la seva atenció fixa en el punt on les dents de la serra tallen la fusta, sense seguir el moviment de les dents cap a endavant i enrere, així el meditador ha de contemplar la respiració com va i ve al voltant de les fosses nasals, sense deixar que la seva atenció es distregui pel pas interior i exterior de la respiració a través del cos.

Quan una persona medita seriosament d'aquesta forma, veient el procés sencer, un esclat

de goig penetra la seva ment. I ja que la ment no vaga, tot el cos es calma, sentint-se fresc i confortable.

(iii) Contacte (*phusana*) i (iv) Concentració (*thapana*)

Aquests dos aspectes de la pràctica indiquen el desenvolupament d'una concentració més forta. Quan es manté l'atenció plena en la respiració, la respiració en si arriba a ser més i més subtil i tranquil·la. Com a resultat, el cos es calma i cessa la sensació de fatiga. El dolor corporal i l'ensopiment desapareixen, i el cos comença a sentir un confort estimulant, com si hagués estat ruixat amb una brisa fresca i suau.

En aquest moment, a causa de la tranquil·litat de la ment, la respiració es torna cada vegada més inperceptible fins que sembla que ha cessat. De vegades aquesta impressió es perllonga durant molts minuts. Quan això passa algunes persones se senten alarmades pensant que la seva respiració ha cessat, però no és així. La respiració hi és, però en una forma molt delicada i subtil. No importa el grau de subtilitat que assoleixi la respiració, un ha de mantenir-se atent al contacte (*phusana*) de l'aire a l'àrea de les fosses nasals sense perdre la noció d'aquest fet. La ment s'allibera llavors dels cinc obstacles: Desig sensual, enuig, somnolència, agitació i dubte. Com resultat un se sent calmat i gojós.

Aquesta és l'etapa en què els "signes" o imatges mentals anuncien el triomf de la concentració. Primer ve el signe de l'aprenentatge (*uggaha-nimitta*), després el signe de la contra part (*patibhàga-nimitta*). Per a alguns, el signe apareix com una espurna de cotó, com una llum elèctrica, una cadena de plata, com a boirina o com una roda. Al Buda se li va aparèixer com la clara i brillant llum del sol del migdia.

El signe de l'aprenentatge és inestable, es mou aquí i allà, a dalt i a baix. Però el signe de la contra part que apareix en el punt on acaben les fosses nasals és fix, quiet, sense moviment. En aquest moment no hi ha obstacles, la ment és d'allò més activa i extremadament tranquil·la. Aquesta etapa és explicada pel Buda quan manifesta que un inhala tranquil·litzant l'activitat del cos, un exhala tranquil·litzant l'activitat del cos.

El sorgiment del signe de la contra part i la supressió dels cinc obstacles marca l'assoliment de l'accés a la concentració (*upacara-samadhi*). Posteriorment, a mesura que es desenvolupa la concentració, el meditador aconsegueix la completa absorció *(appanà-samadhi*), començant amb el primer *jhana*. Amb la pràctica del *anapana-sati* poden aconseguir-se quatre etapes d'absorció és a dir, la primera, segona, tercera i quarta *jhanes*. A aquestes etapes de concentració profunda se'ls anomena "fixació o concentració" (*thapana*).

(v) Observació (*sallakkhana*)-(viii) Recapitulació (*patipassana*)

Una persona que ha aconseguit un *jhana* no haurà d'aturar-se aquí, sinó continuar fins a desenvolupar la meditació d'introspecció (*vipassana*). L'etapa d'introspecció se l'anomena "observació" (*sallakhana*). Quan la introspecció assoleix el seu nivell més alt, el meditador accedeix al camí suprem, que comença amb l'etapa d'entrada en el corrent. Donat que

aquest camí allunya la subjecció que uneix l'ésser al cicle de naixement i mort, se l'anomena "allunyament" (*vivattana*).

El camí és seguit pel seu respectiu estat de fruïció; aquesta etapa és anomenada etapa de la "purificació" (*parisuddhi*), ja que un s'ha netejat de les seves impureses. A partir d'aquí i en endavant un assoleix l'etapa final, anomenada recapitulació (*patipassana*), ja que un veu cap enrere el camí personal de progressos i assoliments, íntegrament. Aquesta és una revisió breu de les etapes principals al llarg del camí al *nirvana*, basat en la meditació de *anapana-sati*. Ara examinem el curs de la pràctica comptant amb les set etapes de purificació.

LES SET ETAPES DE PURIFICACIÓ

La persona que ha assumit la pràctica comença fent-se càrrec d'un codi moral escaient. Si és un laic, primer accepta els cinc preceptes o els deu preceptes. Si és un monjo, manté escrupolosament el codi moral prescrit per a ell. L'observança ininterrompuda del codi moral respectiu constitueix la purificació moral (*sila-visuddhi*).

Després, un s'aplica al seu subjecte de meditació, i com a resultat, els obstacles arriben a ser superats i la ment se centra en la concentració. Això és purificació mental (*citta-visuddhi*) - la ment en la qual els obstacles ja han estat superats completament - i inclou tant l'accés a la concentració com les quatre *jhanes*.

Quan el meditador té una ment concentrada, el següent pas és dirigir la seva atenció a la meditació d'introspecció. Per desenvolupar la introspecció d'acord amb *l'anapana-sati*, el practicant considerarà primer que aquest procés d'inhalar i exhalar és únicament, una sèrie d'esdeveniments corporals i no un "jo" o ego. Els factors mentals que contemplen la respiració són, en canvi, només ment, una sèrie d'esdeveniments mentals i no un "jo" o ego. Aquesta discriminació de ment i matèria (*nama-rupa*) és anomenada la purificació de la visió (*ditthi-visuddhi*).

Aquell que ha arribat a aquesta etapa observa el procés d'inhalació i exhalació; el sorgiment i la cessació dels fenòmens corporals i mentals involucrats en el procés de la respiració. Aquest coneixement, que arriba a estendre's a tots els fenòmens corporals i mentals, es diu la comprensió dels condicionants. A mesura que madura l'enteniment, s'esvaeixen tots els dubtes concebuts pel practicant, en relació al passat, futur i present. Per tant, aquesta etapa és anomenada "purificació mitjançant la transcendència dels dubtes."

Després d'haver entès les relacions causals de ment i matèria, el practicant procedeix a la meditació d'introspecció, i a poc a poc va augmentant la seva saviesa "veient sorgir i cessar fenòmens". Quan el meditador inhala i exhala, veu els estats corporals i mentals sorgint i deixant d'existir moment a moment. A mesura que es torna més clara aquesta visió, la ment s'il·lumina i sorgeixen la felicitat i la tranquil·litat, juntament amb la fe, l'esforç, l'atenció plena, la saviesa i l'equanimitat.

Quan apareixen aquests factors, el practicant medita en ells, observant les seves tres

característiques: Canviant, dolorós i sense ego. A la saviesa que distingeix entre els resultats joiosos de la pràctica i la tasca de la contemplació sense desviació, se l'anomena "purificació pel coneixement i la visió del veritable camí i del camí erroni". La ment, purificada així, veu molt clarament el sorgiment i cessació de la ment i la matèria.

Després veu, amb cada inhalació i exhalació, la dissolució dels fenòmens simultanis mentals i corporals, els quals semblen l'esclat de les bombolles d'una olla d'arròs bullit, o el cruixir de les llavors de mostassa quan les posem en una paella roent. Aquesta saviesa que veu la disgregació constant i instantània dels fenòmens mentals i corporals és anomenada "el coneixement de dissolució". Mitjançant aquesta saviesa s'adquireix l'habilitat de veure com tots els factors de la ment i el cos sorgeixen i desapareixen a tot arreu.

Després sorgeix en el meditador la saviesa que veu tots aquests fenòmens com un espectacle temible. Veu que en cap de les esferes de l'existència, ni tan sols en els plànols celestials, hi ha un sol plaer o felicitat genuïns, i comprèn l'infortuni i el perill.

Llavors el practicant desenvolupa una gran repugnància cap a tota l'existència condicionada.

Emergeix en el meditador un urgent i intens desig d'alliberar-se del món. Després, en considerar els mitjans per alliberar-se a si mateix, esdevé un estat de saviesa que immediatament capta la mutabilitat, el dolor i l'absència d'ego, i s'aboca a nivells subtils i profunds d'introspecció.

Ara es manifesta en el practicant la comprensió que els agregats de la ment i el cos que apareixen en tots els fenómens de la vida estan afligits pel sofriment, i s'adona que l'estat de *nirvana*, que transcendeix el món, és enormement pacífic i confortant. Quan comprèn aquesta situació, la seva ment assoleix la virtud de l'equanimitat en front els fenómens. Aquest és el clímax de la meditació d'introspecció, anomenada "purificació pel coneixement i visió clara."

A mesura que el meditador es torna immutable, augmenta la seva destresa en la meditació, i quan les seves facultats estan totalment madures, s'endinsa en el procés cognitiu del camí *d'entrada en el corrent* (*sotapatti*). En el camí d'entrada en el corrent, el practicant realitza el *nirvana* i comprèn directament les *Quatre Nobles Veritats*. El camí és acompanyat de dos o tres moments de fruir de *l'entrada en el corrent*, pels quals gaudeix dels resultats de la seva consecució. En endavant sorgeix el coneixement de recapitulació, per mitjà del qual reflexiona en el seu progrés i el seu assoliment.

Si un continua la meditació amb serietat, desenvoluparà renovadament les etapes del coneixement d'introspecció i realitzarà els tres més elevats camins i els seus fruits: 1-Del que retorna una vegada més, 2-Del que no retorna i 3-De *l'arahat*. Aquestes consecucions, juntament amb *l'entrada en el corrent*, formen la setena etapa de purificació, purificació pel coneixement i visió. Amb cadascun d'aquests assoliments el meditador s'adona plenament del significat de les *Quatre Nobles Veritats*, que fins llavors havien estat inabastables al llarg de la pròpia llarga permanència en el cicle dels renaixements. Com a resultat, totes les impureses contingudes en la ment són destruïdes, i la ment d'un es torna completament

pura i neta. Llavors, un realitza l'estat de *nirvana*, en el qual un és alliberat de tot el sofriment de néixer, envellir i morir, del pesar, de la lamentació, del dolor, de l'aflicció i la desesperació.

CONCLUSIÓ

Naixements com els nostres són rars en el *samsara*. Hem estat afortunats de trobar el missatge del Buda, de gaudir de l'associació amb bons amics, de tenir l'oportunitat d'escoltar el *dharma*. Com hem estat dotats amb totes aquestes benediccions, si les nostres aspiracions maduren, podem aconseguir, en aquesta vida, l'objectiu final del *nirvana* mitjançant les seves etapes graduals *d'entrada en el corrent*, del que retorna una vegada, del que no retorna i de l'estat *d'arahat*. Per tant, fem que la nostra vida fructifiqui desenvolupant regularment la meditació de *l'anapana-sati*. Havent rebut les instruccions adequades de com practicar aquest mètode de meditació, un haurà de purificar la pròpia virtut moral, observant els preceptes i oferint la pròpia vida a la *triple joia.*

Un haurà d'escollir una estona escaient durant el dia per a la meditació i practicar amb la regularitat més gran, reservant el mateix període de temps cada dia a la pràctica. Un podria començar reflexionant breument sobre les abundants virtuts del Buda, estenent la benevolència cap a tots els éssers, reflexionant en l'aspecte repulsiu del cos i considerant la inevitabilitat de la mort. Després, fent emergir la confiança que un està caminant pel camí cap al *nirvana*, transitat per tots els il·luminats del passat, haurà de progressar en el camí de la meditació i esforçar-se amb diligent perseverança.

Codi: FDD 006

Data de publicació: 1988

Editor: Buddhist Publication Society, Sri Lanka

Adreça de l'Editor: P. o. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha, Kandy Sri Lanka

Original: Anapana-sati

Originalment expressada com un sermó sota l'Arbre Bodhi en Kalutara.

Traduït del cingalés a l'anglès pel Professor O.D. Jayasekera.

Traduït de l'anglès a l'espanyol per Gloria Àvila Data: 1997

Traducció del castellà al català: Nil Durall Data: 2015

Nota del traductor en català: He utilitzat *sutra, dharma* i *nirvana (sànscrit)* en lloc de *sutta, dhamma* i *nibbana* (pali) donada la gran popularitat dels termes en sànscrit. He respectat el terme *Jhana* que ve a significar: "Grau o nivell de absorció meditativa".